

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ г.Керчи РК

«Школа-гимназия №1 имени Героя Советского Союза Е.И.Дёминой»

Л.И. Гютюнник



Неделя:1 ДЕНЬ:1 (понедельник) 29.09.2025г.

Наименование блюда	Выход блюда	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Каша молочная жидкая овсяная	210	4,91	6,00	28,41	187,00	199
Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136,00	1
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	411
Итого за завтрак	440	7,42	13,57	53,02	363,0	
II завтрак						
Сок фруктовый	180	0,90	-	18,18	76,00	418
Итого за II завтрак	180	0,90	0,00	18,18	76,00	
Обед						
Икра кабачковая	60	0,72	2,62	4,62	47,00	57
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,71	83,80	88
Тефтели рыбные тушеные	80	9,57	3,72	9,68	111,00	277
Соус сметанный	30	0,42	1,50	1,76	22,23	372
Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,25	339
Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	21,49	87,84	390
Хлеб пшеничный	37	2,92	0,37	17,87	87,32	
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	
Итого за обед	767	20,98	15,78	99,59	628,64	
Полдник уплотненный						
Омлет натуральный	85	7,52	13,46	1,51	157,00	229
Плоды свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	44,00	386
Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,00	411
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	
Итого за полдник	395	12,75	16,63	35,69	344,20	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1782	42,05	45,98	206,48	1411,84	